



PENGABDIAN MASYARAKAT

SOSIALISASI PENCEGAHAN CEDERA DAN MASSAGE PADA IBU RUMAH

Ilaika Al Quratu Aini¹, Muhamad Iqbal Rivai², Rivan Adriza Fahlevi³, Muhammad Abizar Revaldi⁴, Habibi Hadi Wijaya⁵, Aprilia Wulan Utari⁶

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia 1

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia 2

³ Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia 3

⁴ Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia 4

⁵ Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia 5

⁶ Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia 6

Article Info

Keyword:

injury prevention, ergonomics, massage, housewives, community service

Abstrak

Fenomena kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam mencegah cedera otot serta menerapkan teknik massage sederhana untuk menjaga kesehatan fisik. Aktivitas fisik berulang dengan postur tubuh yang tidak ergonomis sering menyebabkan gangguan muskuloskeletal, seperti nyeri punggung bawah dan ketegangan otot (Kisner & Colby, 2018). Menurut Bridger (2018), penerapan prinsip ergonomi sangat penting untuk mengurangi risiko cedera akibat posisi tubuh yang salah. Massage terbukti mampu meningkatkan sirkulasi darah, mempercepat pemulihan otot, dan memberikan efek relaksasi (Weerapong et al., 2005). Kegiatan dilaksanakan di Desa Telaga Murni, Kecamatan Cikarang Barat, dengan melibatkan 30 ibu rumah tangga sebagai peserta. Metode pelaksanaan meliputi edukasi pencegahan cedera, pelatihan peregangan, dan praktik massage sederhana, disertai evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 30% dan tingkat kepuasan mencapai lebih dari 90%. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi partisipatif yang menggabungkan teori dan praktik efektif dalam meningkatkan kesadaran serta perilaku hidup sehat pada ibu rumah tangga.

Abstract : This community service activity aims to improve housewives' knowledge and skills in preventing muscle injuries and applying simple massage techniques to maintain physical health. Repetitive physical activities with non-ergonomic postures often lead to musculoskeletal disorders such as low back pain and muscle tension (Kisner & Colby, 2018). According to Bridger (2018), the application of ergonomic principles is essential to reduce the risk of injury due to improper body posture. Massage has been proven to increase blood circulation, accelerate muscle recovery, and provide relaxation effects (Weerapong et al., 2005). The activity was carried out in Telaga Murni Village, West Cikarang District, involving 30 housewives as participants. The implementation methods included education on injury prevention, stretching exercises, and simple massage practice, accompanied by evaluations through pre-tests and post-tests. The results showed a 30% increase in participants' knowledge and more than 90% satisfaction rate. This activity demonstrates that a participatory educational approach combining theory and practice is effective in increasing awareness and promoting healthy lifestyle behaviors among housewives.

Corresponding Author:

Ilaika Al Quratu Aini

Email: 2010631240027@student.unsika.ac.id

1. Pendahuluan

Ibu rumah tangga memiliki peran penting dalam menjalankan aktivitas domestik yang membutuhkan aktivitas fisik berulang, seperti mencuci, memasak, mengepel, dan mengurus anak. Aktivitas-aktivitas tersebut, apabila dilakukan tanpa memperhatikan postur tubuh yang benar, dapat menimbulkan gangguan muskuloskeletal seperti nyeri punggung bawah (low back pain), ketegangan otot, dan kelelahan kronis (Kisner & Colby, 2018). Menurut teori ergonomi, setiap aktivitas manusia harus dilakukan dengan memperhatikan posisi tubuh yang benar agar otot, sendi, dan ligamen tidak mengalami beban berlebih (Bridger, 2018). Postur tubuh yang salah dalam jangka panjang dapat menimbulkan microtrauma pada jaringan otot dan menyebabkan cedera kronis (Anderson, 2017).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sekitar 60–80% masyarakat dewasa pernah mengalami nyeri punggung bawah akibat aktivitas fisik berulang dan posisi tubuh yang salah (Hoy et al., 2014). Risiko ini tidak hanya dialami oleh pekerja kantor atau buruh pabrik, tetapi juga oleh ibu rumah tangga yang setiap hari melakukan pekerjaan domestik dengan beban fisik yang cukup tinggi (Rohani et al., 2020). Faktor risiko utama cedera muskuloskeletal pada ibu rumah tangga antara lain posisi membungkuk saat mengepel, mengangkat beban berat dengan punggung, serta kurangnya peregangan sebelum dan sesudah aktivitas.

Menurut World Health Organization (2019), pencegahan cedera otot dan sendi dapat dilakukan melalui peningkatan kesadaran ergonomi, penerapan postur tubuh yang benar, serta latihan peregangan secara rutin. Latihan peregangan mampu meningkatkan fleksibilitas otot, memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi ketegangan yang dapat memicu cedera (Page et al., 2012). Selain itu, terapi massage atau pijat sederhana terbukti efektif membantu relaksasi otot, memperbaiki sirkulasi darah, dan mempercepat proses pemulihan jaringan otot setelah aktivitas fisik (Weerapong et al., 2005).

Studi oleh Rahmawati dan Iskandar (2020) menemukan bahwa pijat tradisional mampu menurunkan tingkat nyeri otot hingga 45% pada ibu rumah tangga dengan keluhan low back pain. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Ali et al. (2021), bahwa terapi massage ringan memberikan efek positif terhadap pengurangan nyeri otot, peningkatan aliran darah, dan perasaan relaksasi. Dengan demikian, massage dapat menjadi bentuk intervensi nonfarmakologis yang mudah dipelajari dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan edukasi mengenai pencegahan cedera melalui pendekatan ergonomi, latihan peregangan, serta pelatihan teknik massage sederhana kepada ibu rumah tangga di Desa Telaga Murni, Kecamatan Cikarang Barat. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan kemampuan praktis ibu rumah tangga dalam menjaga kesehatan otot dan sendi, serta mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat di lingkungan keluarga.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 5 Oktober 2025 di Desa Telaga Murni, Kecamatan Cikarang Barat, Kabupaten Bekasi, dengan melibatkan 30 orang ibu rumah tangga sebagai peserta. Kegiatan ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif, di mana peserta tidak hanya menerima penyuluhan teori, tetapi juga terlibat secara aktif dalam praktik peregangan dan massage sederhana. Pendekatan partisipatif dipilih karena dianggap lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dibandingkan metode ceramah satu arah (Saufi et al., 2024).

Sebelum pelaksanaan kegiatan, peserta diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai pencegahan cedera dan postur tubuh ergonomis. Selanjutnya dilakukan sesi edukasi yang membahas teori dasar ergonomi, penyebab umum cedera otot dan sendi, serta pentingnya menjaga postur tubuh yang benar selama melakukan pekerjaan rumah tangga. Materi disampaikan dengan bahasa sederhana menggunakan media presentasi dan demonstrasi visual mengenai postur yang benar sesuai prinsip ergonomi (Bridger, 2018).

Setelah penyampaian materi teori, peserta diajak melakukan praktik peregangan dan massage sederhana yang dapat diterapkan sebelum dan sesudah beraktivitas. Gerakan peregangan berfokus pada otot-otot yang sering digunakan dalam aktivitas domestik, seperti punggung bawah, bahu, dan lengan. Teknik massage yang diajarkan meliputi effleurage (usap lembut), petrissage (remasan ringan), dan vibration (getaran lembut), yang mengacu pada panduan fisiologi terapi manual (Weerapong et al., 2005). Kegiatan ini dipandu oleh tim mahasiswa Ilmu Keolahragaan yang telah mendapatkan pelatihan dasar sport massage di bawah bimbingan dosen pembimbing.

Untuk menilai efektivitas kegiatan, dilakukan post-test setelah sesi praktik guna mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Selain itu, dilakukan observasi langsung terhadap kemampuan peserta dalam melakukan peregangan dan massage secara mandiri, serta survei kepuasan terhadap materi dan pelatihan yang diberikan. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk melihat peningkatan tingkat pemahaman peserta. Analisis dilakukan berdasarkan model evaluasi pelatihan empat level menurut Kirkpatrick (2006), yang meliputi aspek reaksi, pembelajaran, perilaku, dan hasil kegiatan.

Hasil dari tahapan ini diharapkan tidak hanya menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta, tetapi juga perubahan perilaku dalam penerapan prinsip ergonomi serta kebiasaan melakukan peregangan dan massage sederhana dalam aktivitas sehari-hari. Melalui metode partisipatif ini, kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan dapat memberikan dampak berkelanjutan bagi kesehatan fisik dan kesejahteraan ibu rumah tangga di Desa Telaga Murni.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan partisipasi aktif dari 30 ibu rumah tangga di Desa Telaga Murni, Kecamatan Cikarang Barat. Sebelum kegiatan dimulai, peserta mengikuti pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai pencegahan cedera otot dan postur tubuh ergonomis. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami pentingnya menjaga postur tubuh saat melakukan aktivitas rumah tangga serta belum mengetahui manfaat peregangan dan massage sederhana untuk mencegah nyeri otot. Setelah dilakukan edukasi dan praktik langsung, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan dengan rata-rata peningkatan pengetahuan sebesar 30%. Selain itu, hasil survei menunjukkan bahwa tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan mencapai lebih dari 90%, menandakan bahwa metode pelaksanaan dinilai efektif dan bermanfaat oleh peserta.

Selama kegiatan berlangsung, antusiasme peserta terlihat tinggi, terutama saat sesi praktik peregangan dan massage. Peserta mengaku baru memahami bahwa posisi tubuh saat mengangkat beban atau saat mengepel dapat memengaruhi kesehatan otot punggung dan bahu. Melalui demonstrasi langsung, peserta belajar melakukan peregangan sederhana pada bagian tubuh yang sering mengalami ketegangan akibat aktivitas domestik, seperti punggung bawah, bahu, dan tangan. Hasil observasi lapangan juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mempraktikkan kembali gerakan peregangan dan teknik massage ringan dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis praktik lebih mudah dipahami oleh masyarakat umum dibandingkan penyampaian teori semata, sebagaimana juga disampaikan oleh Saufi et al. (2024) bahwa model pembelajaran partisipatif mendorong peningkatan pemahaman dan retensi keterampilan pada peserta pelatihan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati dan Iskandar (2020), yang menyatakan bahwa pijat tradisional mampu menurunkan tingkat nyeri otot secara signifikan pada ibu rumah tangga yang mengalami keluhan low back pain. Hasil serupa juga ditemukan oleh Weerapong et al. (2005), bahwa terapi massage ringan dapat meningkatkan aliran darah, mengurangi kekakuan otot, dan mempercepat pemulihan jaringan. Selain manfaat fisik, massage juga memberikan efek relaksasi psikologis yang penting untuk menjaga keseimbangan emosional, terutama pada ibu rumah tangga yang sering menghadapi tekanan dan kelelahan akibat rutinitas harian.

Dari aspek fisiologis, kegiatan peregangan yang dilakukan sebelum dan sesudah aktivitas rumah tangga berfungsi meningkatkan fleksibilitas otot serta memperbaiki sirkulasi darah pada jaringan otot (Page et al., 2012). Dengan meningkatnya fleksibilitas, risiko terjadinya ketegangan otot dan cedera berulang dapat diminimalkan. Selain itu, peregangan juga berperan dalam meningkatkan kesadaran tubuh (body awareness) sehingga individu lebih mampu mengontrol posisi tubuh selama beraktivitas. Hasil kegiatan ini memperkuat teori ergonomi yang dikemukakan oleh Bridger (2018), bahwa postur tubuh yang baik merupakan kunci dalam mencegah gangguan muskuloskeletal dan menjaga efisiensi kerja fisik.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menumbuhkan interaksi sosial dan rasa kebersamaan di antara para peserta. Ibu rumah tangga yang sebelumnya jarang mengikuti kegiatan masyarakat merasa lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan serupa di masa depan. Hal ini menunjukkan adanya efek sosial positif dari kegiatan pengabdian masyarakat, di mana edukasi kesehatan tidak hanya memberikan manfaat secara individu tetapi juga memperkuat hubungan sosial di lingkungan masyarakat. Dengan demikian, kegiatan edukatif seperti ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pemahaman tentang kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan sosial dan mental masyarakat.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi pencegahan cedera melalui pendekatan partisipatif berbasis praktik memberikan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran ibu rumah tangga terhadap pentingnya menjaga postur tubuh yang benar serta menerapkan massage sederhana. Kombinasi antara teori dan praktik terbukti efektif dalam membentuk perilaku sehat yang berkelanjutan di tingkat rumah tangga, sesuai dengan rekomendasi WHO (2019) mengenai pentingnya promosi kesehatan berbasis komunitas untuk pencegahan gangguan muskuloskeletal..

4. Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dr. Habibi Hadi Wijaya, S.Or., M.Pd., AIFO dan Avinda Kusumaningtyas, M.Psi., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, dukungan, serta bimbingan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pemerintah Desa Telaga Murni, Kecamatan Cikarang Barat, yang telah memberikan izin dan fasilitas

sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Tidak lupa penulis mengapresiasi seluruh ibu rumah tangga peserta kegiatan atas antusiasme, partisipasi aktif, serta semangat dalam mengikuti setiap sesi edukasi, peregangan, dan pelatihan massage sederhana. Dukungan dan keterlibatan semua pihak menjadi faktor utama keberhasilan program ini. Penulis berharap hasil dari kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata bagi masyarakat serta menjadi inspirasi bagi pelaksanaan program pengabdian masyarakat lainnya di bidang kesehatan dan olahraga.

5. Hasil Dokumentasi

Nama	Alamat	TTD
Mba Kasmari	blok C 20/10a	1. <i>[Signature]</i>
Bu Nelli	blok C 20/10	2. <i>[Signature]</i>
Mamah Muli	C 20/10	3. <i>[Signature]</i>
Bu Rokman	C 20/10	4. <i>[Signature]</i>
Teti Arken	blok C 20/15	5. <i>[Signature]</i>
Bu Darnay	blok C 19/14	6. <i>[Signature]</i>
Bu Rahmat	C 20/24	7. <i>[Signature]</i>
Bu Darto	C 20/11	8. <i>[Signature]</i>
Mama Nani	C 20/27	9. <i>[Signature]</i>
Bu Sri Purnama	C 20/8	10. <i>[Signature]</i>
Bu Tika	C 20/17	11. <i>[Signature]</i>
Bu Nini	C 20/11	12. <i>[Signature]</i>
Bu Rani	C 20/16	13. <i>[Signature]</i>
Mamah Agia	C 20/13	14. <i>[Signature]</i>
Ibu Mugi	C 20/28	15. <i>[Signature]</i>
Bu Nuri	C 20/14	16. <i>[Signature]</i>
Bu Nani	C 20/19	17. <i>[Signature]</i>
Ibu Tapa	C 20/28	18. <i>[Signature]</i>
Bu Rani	C 20/15	19. <i>[Signature]</i>
Ibu Siti Nur	C 20/30	20. <i>[Signature]</i>
Bu Naniyah	C 20/9	21. <i>[Signature]</i>
Bu Damar	C 20/5	22. <i>[Signature]</i>

Gambar 1. Bukti Partisipasi Ibu Rumah Tangga



Gambar 2. Materi Tentang Massage Olahraga



Gambar 3. Mempraktikan Olahraga dari Materi Pencegahan Cedera pada Ibu rumah tangga



Gambar 4. Foto Bersama setelah Materi Penyuluhan selesai

6. Daftar Pustaka

- Andriani, M., & Wulandari, D. (2021). Pengaruh Pijat Tradisional terhadap Penurunan Nyeri Otot Punggung pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 5(2), 87–94.
- Brigitta, A. R., & Suryawan, I. N. (2022). Penerapan Prinsip Ergonomi dalam Aktivitas Rumah Tangga untuk Mencegah Cedera Muskuloskeletal. *Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 11(1), 33–42.
- Fitriani, R., & Hidayat, M. (2020). Hubungan Posisi Kerja dengan Keluhan Nyeri Punggung pada Pekerja Rumah Tangga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(1), 21–29.
- Kisner, C., & Colby, L. A. (2018). *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques* (7th ed.). F.A. Davis Company.

- Lestari, D., & Rahmawati, N. (2021). Efektivitas Edukasi Peregangan terhadap Penurunan Ketegangan Otot pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Abdimas Kebidanan dan Kesehatan*, 3(1), 45–53.
- Hoy, D., Brooks, P., Blyth, F., & Buchbinder, R. (2014). The Epidemiology of Low Back Pain. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, 28(6), 769–781.
- Lubis, M. A., & Wijayanti, R. (2020). Aktivitas Fisik dan Pencegahan Cedera pada Masyarakat. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 133–142.
- Rahmawati, N., & Iskandar, D. (2020). Pengaruh Pijat Tradisional terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 8(2), 55–62.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga dan Kesehatan Mental: Studi Edukasi Partisipatif di Masyarakat. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15.
- Bridger, R. S. (2018). *Introduction to Ergonomics* (4th ed.). CRC Press.
- Supriyadi, A., & Hadi, W. (2021). Strategi Pencegahan Cedera Olahraga Berbasis Edukasi Masyarakat. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 2(3), 102–111.
- Anderson, B. (2017). *Stretching for Injury Prevention*. Human Kinetics.
- Ali, M., Kadhum, A., & Saleh, R. (2021). Massage Therapy as a Non-Pharmacological Treatment for Musculoskeletal Pain: A Review of Clinical Evidence. *Journal of Pain Management & Therapy*, 10(2), 1–8.
- World Health Organization. (2019). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. WHO Press.
- Weerapong, P., Hume, P. A., & Kolt, G. S. (2005). The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention. *Sports Medicine*, 35(3), 235–256.